

スタートの段階指導 第2段階

【両腕を耳の後ろに組み水面からスタート】

第2段階から、泳者は指導者の補助は得ずに一人で行います。

腰を十分に下げる姿勢など要領はおおむね第1段階と同様ですが、水面に対して背中と上腕の角度を水平に構えることが着水後の深度を浅く保つポイントとなる点に留意してください。



図2の1

- ア 泳者は、足の内側を平行にして立つ。
- イ 両手を重ね、両腕（上腕）を耳の後ろにする。
- ウ 膝を深く曲げ（しゃがみ込み）、膝と胸を近づける。



図2の2

- エ 上腕全体と背中が、水面と並行であることを意識する。



図2の3

- オ 体重をつま先に移動させ、体全体が水面と並行になるように体を伸ばしながら壁を蹴る。



図2の4

カ できるかぎり水平に近く、小さな角度で入水する。



図2の5

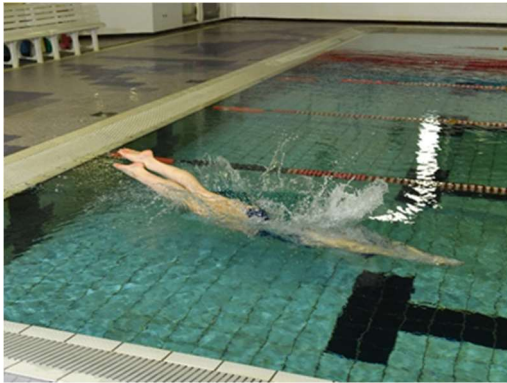


図2の6

キ 着水と同時に指先を水面方向に向け、手のひらで深度を調節する。

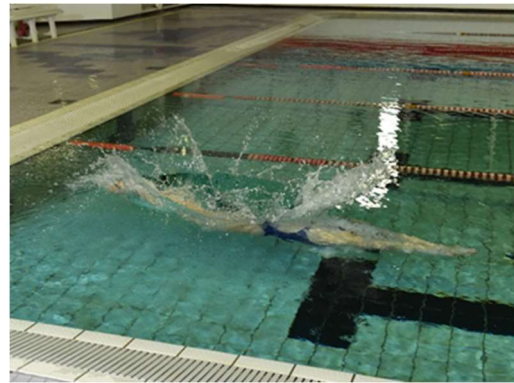


図2の7

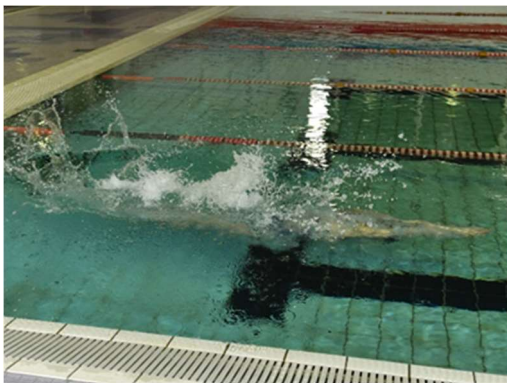


図2の8

ク ストリームラインを保ったまま、浮上する。

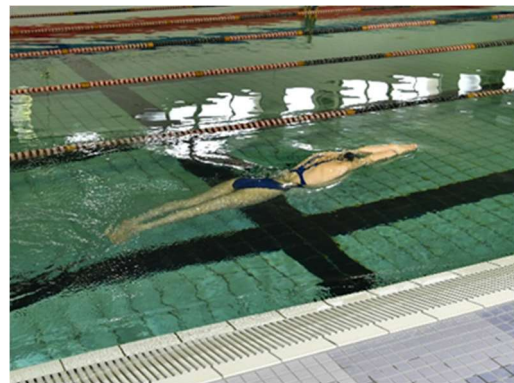


図2の9